

●千葉大学名誉教授、薬学博士 佐藤 哲男氏 寄稿

## ▼第25話 高齢者なりの正常値

高齢者の場合、病院で血液検査の結果が正常値（最近は基準値といいます）の範囲から多少ずれているからといって悩むことはありません。検査で使われる「基準値」は、20歳から60歳までの健常人の平均値です。したがって、高齢者の場合、「基準値」に入らないことは、むしろ年相応の加齢の印です。加齢により血管の老化が進み、それにより血圧が上がるのはむしろ当然です。肝臓、腎臓の機能が低下するのも高齢者の宿命です。そうはいつても、身体に変調を感じたら医師に相談して下さい。

高齢者の場合、体の不調は何を基準にしたらよいか。各個人が同じ病院で測定した前年の検査値と比較するのが最も正しい評価です。高齢者には年齢相当の健康状態があります。20代を正常と考えるのではなく、それぞれの年代にあった正常値を参考にすべきです。骨密度の測定では、すべての年代の平均値と比較した値と、同年代の平均値との比較値が出されます。当然、同年代との比較を信用すべきです。ちなみに、骨カルシウム量は成長が著しい18歳までの食事で決まると言われています。若いときに運動し、カルシウムを摂った人は高齢になっても骨密度は安心です。

一般に、40歳くらいまでは、体力やからだの機能にそれ程大きな個人差がみられませんが、60歳を過ぎるころから、性格も変わり体にも個人間で大きな差が出ます。高齢者は突然体調が悪くなることがありますので、前年の検査値と大きく変わったときは、是非医師に相談して下さい。うつ状態が続いている人は、精神科へ行くのがいやだったら神経内科の医師に相談する事をおすすめします。私どもの体は「交感神経」と「副交感神経」という全く正反対の作用をもった神経系でバランスをとっています。これら二つの神経系をまとめて「自律神経系」といいます。もし、両者の内どちらかが強くなると、片方の作用は弱くなり身体のすべての機能がバランスを崩します。これが「自律神経失調症」です。

ストレスや興奮したときにはアドレナリンが出て、それにより交感神経が刺激されて、心臓がドキドキし血圧が上がります。また、アドレナリンが増える

と脳への血流が増加し、逆に胃腸への血流は減少します。ストレスの時に胃腸が悪くなるのはそのためです。ストレスが長期間続くと、アドレナリンが過剰に出て血糖が持続的に上昇し、一過性の糖尿病になります。これを「ストレス性糖尿病」といいます。これは2000万人ともいわれる食事性の二型糖尿病とは違いますので、治療法としてはストレスの原因を取り除くことです。

副交感神経の作用は交感神経の作用と全く逆向きです。睡眠中はこの神経系が強く働きますので、心拍数が下がり、血圧低下、脳への血流が少なくなり、逆に胃腸への血液は増加します。夜中は胃の中は空っぽで、その上胃酸が最も多く産生されるため、胃酸により胃の粘膜が刺激されて朝方に胃潰瘍が出来るといわれています。また、就眠中は心臓の働きが低下しますので、心臓に病気を持っている人はその症状に注意しなければ危険です。「心室細動」といわれる心臓の突然の発作は、いわれる「突然死」につながります。最近は除細動器(AED)が職場や公共の場所に備え付けられていますので、心臓が停まったときには救急救命に役立ちます。心室細動を繰り返す患者の中には、小型の除細動器を体に埋め込んでいる人も少なくありません。この様な患者は、夜中に発作が起きても自動的に除細動器が働いて心臓の停止を救ってくれます。

**\* 特別連載寄稿「健康、心、薬」第二十五弾に続く！！**

